

# こんにゃく入り炊き込みご飯

## 材料（2人分）

米	100 g
水	125ml
しらたき	50 g
味付けなめたけ	40 g
にんじん	5 g
ツナ缶（油漬）	25 g
三つ葉	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

エネルギー  
231kcal

たんぱく質  
6.1g

塩分  
1.0g

## 作り方

- ① 米は洗ってしばらく水きりし、分量の水に30分ほど浸水する。
- ② しらたきをゆで、細かく切る。人参はいちょう切りする。ツナ缶は汁気をきる。  
三つ葉はさっとゆでて2 cm長さに切っておく。
- ③ 三つ葉以外の材料を①に加え、普通に炊飯する。
- ④ 炊きあがったご飯に三つ葉をまぜ、器に盛る。



めんどろな味付け不要！  
買い置き食材で食物せんいがとれる！  
簡単炊き込みご飯はいかがですか？

